



ACOSTA OSCAR

⚽ *Metodología en Cancha: Ejercicios de Penetración, Pase y Lectura de Espacios*

📄 Resumen de la Cápsula

Esta sesión práctica y didáctica para entrenadores aborda la preparación de los entrenamientos desde dos dimensiones fundamentales: el bienestar integral del jugador y el desarrollo técnico-cognitivo en la cancha.

El contenido se divide en los siguientes ejes principales:

1. El Vínculo Humano y el Aspecto Emocional:

- **La recepción individual:** Se destaca la importancia crítica de saludar personalmente a cada niño al llegar al club, preguntándoles cómo están y buscando sacarles una sonrisa. El entrenador debe atender las complejidades emocionales de la preadolescencia, actuando como un verdadero "ayudante" en la búsqueda de su identidad.
- **El entrenamiento como lugar feliz:** Se promueve crear un entorno agradable al que los chicos siempre quieran regresar, asegurándose de que disfruten, estén predispuestos y libres de preocupaciones ajenas al juego.

2. Fomento de la Creatividad y Movilidad:

- **Estímulos físicos iniciales:** El bloque comienza con ejercicios de movilidad articular y física donde se da espacio para que los chicos decidan y varíen sus propios movimientos en la cancha.
- **Estimular la imaginación:** Durante los trabajos de fuerza (abdominales, brazos, lumbares), se insta a los jugadores a no copiarse entre sí. Se enfatiza que fomentar la creatividad en los jóvenes es un pilar "casi más importante que la inteligencia".

3. Metodología en Cancha y Fundamentos Técnicos:

- **Dinámicas de penetración y descarga:** Ejercicios en parejas utilizando pases y cambios de mano (como el uso de la mano izquierda) pasando la mitad de cancha para atacar conos, penetrar la zona y descargar el pase al compañero en carrera hacia el aro.
- **El concepto de "Encuadrarse":** Se trabaja exhaustivamente el fundamento de encuadrarse, enseñando a los jugadores a corregir su postura orientando siempre los apoyos y el cuerpo en dirección al aro al momento de recibir el balón, para luego frenar, levantar la cabeza y cortar.

Metodología en Cancha: Ejercicios de Penetración, Pase y Lectura de Espacios

Acosta Oscar - www.deposoft.com.ar



- **Lectura de juego y variabilidad de espacios:** El ejercicio desafía a los jugadores a entender que las situaciones reales no ocurren siempre en el mismo lugar de la cancha. Se les enseña a alternar cortes por delante o por detrás, usar el bote tácticamente y adaptarse a distintos sectores del campo.

Este contenido es una guía perfecta para entrenadores de categorías formativas que buscan equilibrar la técnica rigurosa del básquetbol con un manejo de grupo empático, lúdico y altamente pedagógico

Bloque 1: Entrada en Calor Creativa y Conexión

Antes de pasar a la táctica, el entrenador utiliza el inicio de la práctica para activar el cuerpo y la mente de los chicos a través de consignas que estimulan la toma de decisiones:

- **Movilidad articular libre:** Los jugadores deben esparcirse por la cancha ("hacerse más grandes") y elegir individualmente qué parte de su cuerpo movilizar (brazos, etc.).
- **Movilidad en línea:** Se les pide alinearse sobre una línea de la cancha y ejecutar de forma autónoma el movimiento de pies o el estímulo de movilidad que ellos prefieran.
- **Fuerza de voluntad y creatividad:** Ejercicio de fortalecimiento físico (brazos, abdominales, lumbares o piernas) donde cada jugador elige qué hacer. La regla clave es **no copiarse de los compañeros** para forzarlos a ser creativos.
- **Elongación en suelo:** Bloque de flexibilidad en el piso para estirar los músculos antes de pasar a los ejercicios de velocidad con balón.

Bloque 2: Ejercicios Técnicos y Fundamentos en Cancha

En esta etapa, el entrenador introduce las pelotas y empieza a complejizar las dinámicas de lectura de juego:

1. Penetración en Parejas con Mano Izquierda (2 contra 0)

- **Organización:** Los jugadores se colocan en parejas desde la línea de fondo con una pelota por dupla.
- **Desarrollo:** Avanzan con pases de manera lineal. Al superar la mitad de la cancha, se introduce la pauta de **usar la mano izquierda** para iniciar la penetración. Uno de los jugadores ataca el espacio hacia los conos (que simulan un defensor que "no es bueno") para atraer la marca y descargar el pase al compañero que acompaña la carrera hacia el aro para definir.

Metodología en Cancha: Ejercicios de Penetración, Pase y Lectura de Espacios

Acosta Oscar - www.deposoft.com.ar



2. Ejercicio de Freno, "Encuadre" y Corte frente a Conos

- **Organización:** Mismo trabajo en parejas, pero modificando la recepción y la postura.
- **Desarrollo:** Los jugadores avanzan con pase y bote. Al llegar frente a los conos, el jugador con balón debe **frenarse bruscamente, levantar la cabeza y "encuadrarse"** (apuntar y orientar todo su cuerpo directo hacia el aro). En ese instante, el compañero realiza un corte explosivo (pudiendo ser por delante o por detrás del cono) para recibir el pase de espaldas a la marca y definir bajo el aro.

Bloque 3: Situaciones de Juego Reducido y Caos Ordenado

Para transferir los fundamentos a situaciones reales de partido, el entrenador quita la linealidad y delimita los espacios:

3. Juego de 2 contra 2 (o 2 contra 1) con "Pasador Fijo"

- **Organización:** Parejas en espacios reducidos y delimitados de la cancha (se juega solo en una mitad lateral, sin invadir el otro lado).
- **Desarrollo:** Los jugadores deben intentar anotar dividiendo la defensa, pasando y cortando. Si la defensa presiona y la pareja se queda sin opciones, se les permite usar al "Profe Pocho" (o a un compañero asignado) como **pasador de apoyo (ayudante)** en la esquina o a 45° para desahogar el juego, recibir de vuelta y atacar el aro.

4. Juego de 3 contra 3 (Estructura 45° y Eje Interno)

- **Organización:** Tríos en cancha. Se asignan posiciones específicas: dos jugadores abiertos en las esquinas o a 45° y un jugador fijo en el eje interno (dentro de la zona).
- **Desarrollo:** Se genera una dinámica de pases rápidos donde el jugador que empieza adentro debe mantener su juego interior. El objetivo es pasar, cortar hacia abajo del aro, cambiar de posiciones constantemente ("falta de vitalidad" si se quedan quietos) y buscar siempre que el que recibe mire inmediatamente el aro.

5. Transición de "Gira y Vuelta" en Repiqueteo (4 contra 0 / 4 contra 1)

- **Organización:** Equipos divididos por colores (verdes, rojos, naranjas) formados detrás de la línea.
- **Desarrollo:** El ejercicio inicia con un **repiqueteo constante** en la línea de tiros libres. El entrenador lanza el balón y el equipo sale disparado en transición rápida hacia el otro aro.

Metodología en Cancha: Ejercicios de Penetración, Pase y Lectura de Espacios

Acosta Oscar - www.deposoft.com.ar



- **Roles:** Deben organizarse rápido en velocidad: se necesitan dos corredores por las bandas, dos bases distribuyendo y un jugador corriendo por el medio hacia el poste. Al llegar al aro contrario, se busca juntar la defensa abajo, identificar al jugador libre que realiza un *step back* o un corte, pasar y encestar. Si la defensa recupera el balón, el juego inicia inmediatamente desde donde se cometió la pérdida.